



اتاق تاریک فیل

جستارهایی در باب زندگی انسان

محمد امین ضرابی



رأية سخن لقرآن

نلسان بیدار، رولف شیب

سرشناسه: ضرابی، محمدامین، ۱۳۶۴

عنوان و نام پدیدآور: اتاق تاریک قیل: جستارهایی در باب زندگی انسان؛ نوشته‌ی محمدامین ضرابی

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۹۵ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۰۸-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: راه‌رسم زندگی، مطالب گوناگون

شناسه‌ی افزوده: ضرابی، محمدامین - نویسنده

رده‌بندی کنگره: BJ۱۵۹۴/۵

رده‌بندی دیویی: ۱۷۰/۴۴

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۵۴۷۴۶۴

خود خواسته‌ها و خود باید‌ها

(در باب آنچه هستیم و آنچه باید باشیم)

ما یک چیزی هستیم و یک چیزی دوست داریم باشیم. یعنی چه؟!
یادم است که سال ۱۳۹۲ بود و من در درس آناتومی سیستم عصبی بدن انسان، تازه داشتم کار مخچه را که قسمتی از مغز است یاد می‌گرفتم. مطلب خیلی جالبی درباره‌ی مخچه خوانده بودم، آن‌هم این‌که انسان وقتی می‌خواهد کار جدیدی انجام دهد، مثلاً بسکتبال بازی کردن را یاد بگیرد، در ابتدای کار شاید توپ‌های زیادی را در سبد نیندازد و گل نکند اما بعد از تمرین کردن‌های مکرر، توپ به سبد نزدیک‌تر و احتمال گل شدن بیشتر می‌شود و این (بهبود شدن) کار مخچه است. اگر شفاف‌تر بخواهم صحبت کنم باید بگویم که وقتی شروع به یادگیری کار جدیدی می‌کنیم، هنگام انجام‌دادنش، بین کاری که می‌کنیم و آن هدفی که باید اتفاق بیفتد، فاصله وجود دارد. یا به بیان دیگر این دو، یعنی آنچه هست و آنچه باید باشد، با هم زاویه دارند و ما با تمرین و ممارست این فاصله را کم و زاویه را تنگ‌تر می‌کنیم. البته هدفم صحبت درباره‌ی اهمیت تمرین نیست؛ اما درس‌هایی که می‌خواندم به من یاد می‌داد که مخچه با تکرار کاری خاص، یاد می‌گیرد چگونه بازده را بیشتر و عملکرد را بهتر کند.

حالا از سطح ساختاری و آناتومی بدن که بیرون بیاییم و همین دیدگاه آنچه هست و آنچه باید باشد را به کل زندگی تعمیم دهیم، می‌بینیم که ما هر وقت مسیری را برای رسیدن به هدفی شروع می‌کنیم، بین آن چیزی که هستیم با آن چیزی که می‌خواهیم باشیم اختلاف وجود دارد؛ مثلاً وقتی می‌خواهیم یاد بگیریم با وسیله‌ای الکترونیکی کار کنیم، روزهای اول، با یک سال بعد از استفاده از آن، از نظر مهارت خیلی فرق می‌کنیم. وقتی می‌خواهیم درس بخوانیم، با فرد جدیدی وارد رابطه شویم، جلساتی را مدیریت کنیم، فرزندمان را تربیت کنیم و... هم همین‌طور است. مثال‌ها زیادند و به‌طور کلی ما آدم‌ها در کل زندگی هفتاد، هشتادساله‌مان یک چیزی هستیم و یک چیزی می‌خواهیم بشویم. همیشه هم می‌دانیم که باید بهتر از چیزی که هستیم، باشیم. بنابراین می‌توان گفت توصیه‌ی

خودت باش که خیلی در زندگی‌های ما و مخصوصاً در فضای مجازی رایج شده است و برای برداشتن فشار و استرس از روی دوش افراد گفته می‌شود، توصیه‌ی درستی نیست. خودت باش یک مشکل دارد و آن هم این است که موتور آدمیزاد را برای حرکت از چیزی که هست به چیزی که باید باشد خاموش می‌کند؛ یعنی انگیزه‌ی تغییر خود را به مرور از بین می‌برد. چون با یادآوری مکرر توصیه‌ی خودت باش، این در ناخودآگاه و نیمه‌خودآگاه، ذخیره و ثبت می‌شود که تو هر کاری هم که بکنی، هر قدر هم احمقانه، سطحی، بی‌ربط، بی‌ادبانه، دور از شأن، اشتباه و... باشد باز خودت هستی و عیبی ندارد! همین چیزی که هستی خوب است. دائماً در ذهنت به خودت می‌گویی که من خودمم و همینم که هستم!

درحالی‌که ما باید دائماً از چیزی که هستیم به چیزی که باید باشیم و الان نیستیم حرکت کنیم. باید از خود الان به خود بهترمان تغییر مکان بدهیم و این امر نیاز به تلاش دارد و لازمه‌اش این است که بپذیریم چیزی که الان هستیم بهترین ما نیست. توضیحاتی که تا الان داده شد مقدمه بود. حتی چیزی که همین متن تاکنون بوده با چیزی که باید می‌بوده فاصله داشته است و دارد در مسیری حرکت می‌کند تا به هدفش برسد.

خانم لیا فینگان، نویسنده و دبیر اجرایی وبسایت اوتلاین، در یکی از مقالات ناب خودش ایده‌ی جالبی را مطرح می‌کند که برگرفته از حرف‌های سورن کی‌یرکگارد، فیلسوف معروف آلمانی است. می‌گوید: «یک خود فراگیر وجود ندارد؛ یعنی ما از مجموع خودهای مختلفی ساخته شده‌ایم که از خلال خودآزمایی‌ها و تجربه‌های بی‌شمار رخ می‌نمایند». سورن کی‌یرکگارد هم به این اشاره داشته است که «انسان هنوز یک خود نیست.» و همچنین «خود چیست؟ خود ربطی است که خودش را به خودش ربط می‌دهد.» می‌دانم کمی سخت و فلسفی به نظر می‌رسد اما با توضیحات بیشتر، روشن‌تر می‌شود.

منظور فیلسوف معروف و نویسنده‌ی دوست‌داشتنی این بوده: چیزی که ما الان هستیم، مجموعه‌ای از اتفاقات مختلف است که در طول زمان رخ داده و شکلی نهایی را به وجود آورده و آن هم خود الان ماست. این که در دوسالگی به مکزیک مهاجرت کردیم، در شش سالگی به مدرسه رفتیم، یک خواهر کوچک‌تر داشتیم، پدرمان را در پانزده‌سالگی به خاطر سرطان پروستات از دست دادیم، دانشگاه رفتیم و شغل آزاد خرید و فروش لاستیک را شروع کردیم و میلیون‌ها اتفاق بزرگ و کوچک

دیگر، روی خودی که الان هستیم اثرگذار است و باعث می‌شود دائماً تغییر کنیم و از خودی به خود دیگر تبدیل شویم. و البته برداشت دیگری که از این مطلب می‌توان کرد این است که این تغییرات زیاد در دوره‌های مختلف زندگی ما، خودهای مختلفی را پدید می‌آورد.

جانانان هایت نیز در کتاب فرضیه‌ی خوشبختی بیان می‌کند: «به‌رغم این‌که ما فکر می‌کنیم خود واحدی داریم، درون ما هیتتی از خودهای مختلف نشسته است و در تصمیم‌گیری‌ها هر یک حرف خود را می‌زنند و در نهایت خرد جمعی این خودهاست که منتج به نتیجه‌ای واحد می‌شود.»

پس آدم‌ها خودشان هم یک وجود ثابت در گذر زمان (نه در لحظه) ندارند و پویایی و دینامیک شخصیت‌شان باعث می‌شود که یک فرد، مثلاً قبل و بعد از ازدست‌دادن عزیزترین دوستش، دو خودِ حدوداً و تقریباً متفاوت را تجربه کند. بنابراین نتیجه‌ای که می‌خواهم به آن برسم این است که اول باید مدام از خودمان بپرسیم آیا این آدمی که الان هستیم همان آدمی است که باید باشم یا نه؟

و دوم این‌که وقتی تا این حد، مسیری که در زندگی طی می‌کنیم پیچیده است و دائماً از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگر و از خودی به خودی دیگر در جریانیم، همین‌که بتوانیم خودِ الان‌مان را با خودِ قبل مقایسه و بهتر یا بدتر بودنش را بررسی کنیم، کافی است. شاید وقت آن رسیده باشد که به این نتیجه برسیم:

مقایسه‌ی خود با دیگران، یک سیگنال اشتباه برای رادار آدمی است که می‌خواهد در مسیر زندگی خودش حرکت کند. وقتی خودمان از میلیون‌ها خود تشکیل شده‌ایم، چطور می‌توانیم با دیگران مقایسه شویم؟ امکان چنین کاری وجود ندارد؛ چون ممکن است ما به خودهای شخص خودمان اشراف کامل داشته باشیم و بتوانیم بین آنچه بودیم، آنچه هستیم و آنچه باید در آینده باشیم مقایسه انجام دهیم. ولی چون از مسیر زندگی دیگران و تمام خودهایی که در طول این مسیر تجربه کرده‌اند مطلع نیستیم، مقایسه‌ی بین ما و دیگران بی‌اساس است. تلاش این مقاله بر این است تا با استفاده از علوم تجربی و علوم انسانی ثابت کند مقایسه‌ی دو شخص با هم، کار اثربخشی نیست و شاید بهتر باشد به‌جای شعار خودت باش، شعارهای سرت به کار خودت باشد، خودت را با دیگران مقایسه نکن یا خودت را با خودت مقایسه کن را به کار ببریم. در ضمن اشاره به این موضوع هم خالی از لطف نیست

که از نظر عصب-روان‌شناختی، آدم‌ها هنگام مقایسه، برتری‌های دیگران را با ضعف‌های خودشان در دو کفه‌ی ترازو قرار می‌دهند و طبیعی است که در مقام مقایسه به ناچار بازنده باشند. فکر می‌کنم ما شخصیت خودمان را با بخش‌هایی از شخصیت یک نفر مقایسه می‌کنیم که دل‌مان می‌خواهد آن‌طور باشیم؛ یعنی خودی که در آینده باید به آن برسیم. پس ما نقاط ضعف‌مان را با نقاط قوت دیگران، البته به اشتباه، مقایسه می‌کنیم. حتی اگر نقطه‌ضعفی داریم و آن را با نقطه‌ضعف کس دیگری مقایسه می‌کنیم و او را برتر می‌پنداریم، به این دلیل است که در واقع نقطه‌ی قوت او (مثلاً راه‌حل‌های بهتر او برای کنار آمدن با نقطه‌ضعفش) را با نقطه‌ضعف خودمان مقایسه می‌کنیم و نتیجه‌گیری: بدتر بودن ماست.

تازه به نظر می‌رسد ما آدم‌ها خودمان را با خود قبلی و کهنه‌ی اکثر آدم‌ها مقایسه می‌کنیم چون ما با دیگران فاصله داریم و به اندازه‌ای که به خودمان نزدیکیم، از آن‌ها دوریم و نمی‌دانیم که در این لحظه چه خودی را تجربه می‌کنند. بنابراین به احتمال زیاد آن چیزی را که الان هستند درست نمی‌شناسیم.

مولانا می‌گوید:

هر نفس نومی‌شود دنیا و ما بی‌خبر از نوشدن اندر بقا

ما و دنیا هر لحظه نومی‌شویم. پس دائم در حال تغییریم و این شاید صحه‌گذاری بر مطالب گفته‌شده باشد. انتهای این مطلب را با یک بیت از مولانا اما نه مولانای عارف، بلکه مولانای روان‌شناس تمام می‌کنم:

ساعتی میزان آنی ساعتی موزون این بعد از این میزان خود شو تا شوی موزون خویش

سایه ی یونگ روی سرِ ابوسعید ابوالخیر، عطار و شیخ بهایی

(در باب مفهوم سایه)

در مباحث روان‌شناسی، روان‌کاوی و روان‌پزشکی اصطلاحی وجود دارد به نام سایه که به روایتی اولین بار کارل گوستاو یونگ، فیلسوف و روان‌پزشک سوئسی، آن را مطرح شده کرده و امروزه روان‌شناسان زیادی در این موضوع پژوهش کرده و درباره‌اش کتاب و مقاله نوشته‌اند. تعریف بسیار ساده من از مفهوم سایه این است:

اگر خودمان را به دو نیمه‌ی تاریک و روشن تقسیم کنیم، نیمه‌ی تاریک ما همان احساسات و ویژگی‌هایی است که از آن‌ها بیشترین هراس را داریم و سایه، همین نیمه‌ی تاریک ماست. برای فهم بیشتر می‌توان از عبارت جوجه اردک زشتِ درون استفاده کرد که نام کتابی از دبی فورد، نویسنده‌ی یونگین، است و اشاره به همین بحث سایه دارد. معمولاً مشکلاتی که ریشه‌ی آن‌ها به کودکی مان برمی‌گردد و به‌نوعی قدیمی تلقی می‌شود اما در زمان حال ما با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، از نیمه‌ی تاریک مان می‌آید. تأثیر بدی که سایه در زندگی ما می‌گذارد این است که روابط و روحیه مان را تخریب می‌کند و ما را از رسیدن به رؤیاهای و آرزوهای مان باز می‌دارد.

اما بررسی بیشتر به ما نشان می‌دهد که اولاً سایه چیزی نیست که در دوپست سال گذشته به وجود آمده باشد و از زمانی که بشر روی کره‌ی زمین زیست می‌کرده، سایه‌های شخصیتی هم حضور پرشوری داشته‌اند. و دوم این‌که کاشف این پدیده الزماً کارل گوستاو یونگ نبوده است. شاید اسم مناسب را او انتخاب کرده یا شاید دسته‌بندی و سازماندهی خوبی برایش انجام داده باشد اما اولین کاشف این پدیده نبوده است. شیخ بهایی، دانشمند بزرگ قرون ده و یازده هجری، در یکی از رباعیات نابش می‌گوید:

آن کس که بدم گفت، بدی سیرت اوست وان کس که مرا گفت نکو خود نیکوست
حالِ متکلم از کلامش پیداست از کوزه همان برون تراود که در اوست

امروزه ما می‌دانیم که مفهوم سایه با مفهوم فرافکنی^۱ عجین شده است. یعنی ما همان نیمه‌ی تاریک یا عیب و ایرادات مان را روی دیگران فرافکنی می‌کنیم و اگر خودمان مشکلی داشته باشیم، به جای پذیرش این مسئله در خودمان، می‌گوییم طرف مقابل ما این طور است نه ما! مثلاً اگر دروغ‌گو باشیم، همیشه ناخودآگاه به دنبال پیدا کردنِ دروغ‌گویی در دیگرانیم و با دروغ‌گویی در دیگران مشکل داریم، یا به این ویژگی در دیگران حساسیم، در واقع این طور وانمود می‌کنیم که طرف مقابل دروغ‌گوست نه ما!

این جا هم شیخ بهایی این موضوع را این گونه بیان می‌کند: کسی که از من بد می‌گوید یا به من می‌گوید تو آدم بدی هستی، در واقع بدی در خود اوست. بیت اول این رباعی به ما می‌گوید که ما چه بد باشیم چه خوب، این بدی یا خوبی را بر دیگران فرافکنی می‌کنیم، به گونه‌ای که انگار آنچه درون ماست را به آدم‌های دیگر نسبت می‌دهیم. شاید جمله‌ی معروف «خوبی از خودتونه» که در جواب «شما آدم خوبی هستید» گفته می‌شود هم به نوعی همین فرافکنی را تصدیق کند. به هر حال از ظاهر ما مشخص نمی‌شود که در درون ما چیست؛ ولی آن صفاتی را که در باطن داریم از خودمان بروز داده و به دیگران نسبت می‌دهیم.

این کار، یعنی فرافکنی، ایرادی در شخصیت آدمی است و نشانه‌ی وجود سایه یا به اصطلاح علمی طرح‌واره (یا غیرعلمی آن: تله) در وجود انسان است. حالا کمی به عقب برگردیم؛ یعنی قرون چهار و پنج هجری که شیخ ابوسعید ابوالخیر زندگی می‌کرده است. این بزرگوار می‌گوید:

آن را که حلال‌زادگی عادت و خوست
عیب همه مردمان به چشمش نیکوست
معیوب، همه عیب کسان می‌نگرد
از کوزه همان برون تراود که در اوست

به نظر ابوسعید در این دو بیت رساتر و مفهوم‌تر از شیخ بهایی، درباره‌ی سایه حرف زده است. آدمی که پاک و خوب است، بقیه را هم همین طور می‌بیند و از همین چشم‌انداز به او می‌نگرد، تا حدی که حتی عیب آن‌ها را هم به خوبی برداشت می‌کند. اما کسی که شخصیت معیوبی دارد، یعنی در وجودش نیمه‌ی تاریک بزرگ‌تری دارد، به اندازه‌ی همان مقدار عیبش یا نیمه‌ی تاریک وجودش،

آدمی وجوه مختلفی دارد که همه‌ی آن‌ها در تمام لحظات زندگی باهم واکنش و بده‌وبستان دارند. در واقع کارهای ما برآیند فعالیت تمام این خودها باهم است. در این کتاب، که نام آن از داستان «فیل در تاریکی» مولانا وام گرفته شده، کوشیده شده است به موضوعاتی اشاره شود که از چندین جنبه مهم و درخور توجه‌اند؛ اول از این رو که هر روز نادانسته با آن‌ها سروکار داریم. دوم به این دلیل که این مسائل به نحوی در زندگی ما اثر می‌گذارند که نمی‌شود آن‌ها را برای خودمان حل و تکلیفمان را با آن‌ها روشن نکنیم. سوم از این حیث که بازنگری چنین عادات، باورها، امیال، عواطف و عقایدی از مهم‌ترین گام‌های زندگی است.

امید است باطن این کتاب نور آگاهی را بر تاریکی‌های ذهن بتاباند و دید کامل‌تری از موضوعات مهم زندگی به دست دهد. آشناسدن با دیدگاه‌های نویسنده‌ی این کتاب، با تلنگرزدن به ذهن، نوع نگاه به مسائل پرتکرار روزمره را تغییر می‌دهد و درنهایت به زندگی بهتر، رضایتمندانه‌تر و بامعناتر اندکی یاری می‌رساند.

هفته جستار اتاق تاریک فیل، که همگی مجزا از هم‌اند، براساس آخرین و معتبرترین مقالات، پژوهش‌ها، نشریات و کتاب‌های حوزه‌ی علوم شناختی، جامعه‌شناسی و رفتارشناسی نگاشته شده‌اند. برای فهم راحت‌تر مطالب، از خرد کهن موجود در ادبیات عرفانی و آثار بزرگانی چون عطار، مولانا، سعدی، حافظ و دیگر عارفان ممتاز ایرانی بهره گرفته شده است. نویسنده بر آن است تا، با کمک آخرین پژوهش‌های علوم شناختی و علوم رفتار و درعین حال تطابق آن‌ها با خرد کهن، ذهن خواننده را به چالش بکشد، او را به بازنگری و تجدیدنظر درباره‌ی باورها، امیال و عواطف و به‌طور کلی دانسته‌هایش تشویق کند و بینشی نو را در ذهن او بیافریند.